

# ALKOHOLA



LEAT GO DUS VÁTTISVUOĐAT  
MAT GUSKET GÁRRENMIRKKUID  
GEAVAHEAPMÁI?



LOGA EANET  
LIIGEVÁIKKUHUSAI JA  
VÁRROGASVUOĐAI BIRRA.



## MII LEA ALKOHOLA?

Alkohola maid mii juhkat dan namma lea etanola. Dat lea gárihuhtti ávnnas mii eanas unnida vuoigŋamaččaid ja nearvafierpmi aktivitehta. Alkohola lea lobálaš, muhto muddejuvnon, ja geavahuvvo dávjá sosiála oktavuodain. Norggas lea 18-jagi ahkemearri oastit alkohola, ja olmmoš ferte leat deavdán 20-jagi ovdal go beassá oastit alkohola badjel 22 %.

### Mii lea okta alkoholaovttadat?

Okta ovttadat vástida sullii 12 gramma čielga alkoholii, mii sáhtta leat:

- 1 unna bohttalaš vuola (33 cl, 4,7 %)
- 1 láse viina (12,5 cl, 12 %)
- 1 unna láseš/shotu buolliviidni (4 cl, 40 %)
- 1 unna láseš garraviina, omd. portviina (7,5 cl, 20 %)

### Maid mearkkaša volumaproseanta?

Proseantalohku (ovdamearkka dihte 4,5 % dahje 12 %) čájeha man stuora oassi juhkosis lea čielga alkohola. Dat lea dávjimusat čállon bohttalii dahje boksii.

Okta viinaláse mas lea 12 %, okta unna bohttalaš vuola (0,33 l) mas lea 4,5 % ja okta unna láseš/shotu buolliviidni mas lea 40 % sistisdollet nappo sullii ovttamade alkohola. Erohus lea dušše das man garas dahje veahas dat lea. Dat rievddada man olu juhkamuš das lea, muhto alkoholasisdoallu lea seamma.

### Earálágan alkoholat sáhttet leat hui várálaččat

Gávdnojit mánnggalágan alkoholat, eai ge buot leat liikká sihkkarat. Etanola lea dat sorta mii gávdno juhkosiin, muhto eará alkoholat sáhttet leat hirbmat mirkkolaččat ja várálaččat rupmašii. Lobihis alkoholat, nu go ruovttuvuššon dahje suollemasat fievrreduvvon viinnis, sáhtta leat metanola («muorraviidni»), isopropanola (lásebassanávnnas) dahje eará várálaš ávdnasat. Vel hui veaháš metanolain nai sáhtta olmmoš čalmmeuvvat dahje jápmit. Dan dihte galgá juhkat dušše dan alkohola mii boahá sihkkaris, lobálaš sajiin.



## MOVT ALKOHOLA DOAIBMÁ?

Alkohola sáhtta dahkat du hubmábu ja impulsivvabun ja dahkat ahte luohat eambo alccet, muhto maid seammás unnit kritihkalažžan ja nu ahte válddát stuorát riskkaid. Dus hedjonit reakšuvnanávccat ja konsentrašuvdna, don humat njoazibut, balánsa ja koordinašuvdna hedjona, ja šaddet váttisvuodát muitit ja árvvoštallat áššiid. Muhtumat maid vásihit ahte oaidnu hedjona ja ahte váibet.

Man olu olmmoš gárihuvvá, vuolgá das man olu ja man jođánit juhká, man garas alkohola lea (volumaproseanta), ja das ahte lea go boradan, ja sohkabealis, deattus ja das makkár movttas olmmoš lea. Alkoholahivvodat rupmašis mihtiduvvo promillain – 1 promilla merkkáša sullii 1 gramma alkohola juohke lihtaris varas.

Rumaš boaldá alkohola oalle jámma leavttus. Dat mearkkaša ahte man guhká don leat oaivvážis lea eambo das gitta man olu leat juhkan, go das ahte man jođánit du rumaš nagoda boaldit dan.

### Dábálaš váikkuhusat go promilla lohtana:

- 0–0,5 promilla: Veaháš váikkuhuvvon – dovddat ahte vuoigŋastat eambo, ja ahte šattat eambo hubmá ja sosiála.
- 0,5–1 promilla: Impulsivitehta lassána, it leat nu várrogas, válddát eambo riskkaid, ja du árvvoštallannávccat hedjonit.
- 1–1,5 promille: Balánsa hedjona, koordinašuvdna unnu, it huma šat nu čielgasit ja váibagođat.
- Badjel 1,5 promilla: Váibmo moiddodišgoahat, it nagot šat nu bures čuoovut mielde it ge muitit, ja heajut nagodat kontrolleret iežat lihkestagaid.
- Hui alla promilla (badjel 2–3): Riska ahte diđolašvuohka hedjona, ahte meanahuvvá, ii nagot vuoigŋat, sáhtta vuovssadit ja mirkkohuvvat alkoholain. Go promilla lea eambo go 3 de sáhtta jápmit.

Olmmoš sáhtta maid jápmit unnit promillain. Jus vuovssada go lea jámálgan, de sáhtta olmmoš vuoigŋadit dan maid lea vuovssadan ja dainna buvvot.



## EASTADEAPMI JA SIHKKARET GEAVAHEAPMI

Alkohola lea dat gárihuhttinávnnas mii geavahuvvo buot eanemusat Norggas, ja dat lea mielde sivvan olu lihkošuvvodaide, vahágahttimiidda ja veahkaválddálašvuodadáhpušusaide. Dat čuohtá árvvoštallannávccaide, balánsii ja reagerenái, ja sáhtta dahkat olbmo dakkár dillái ahte álkibut vásiha lihkošuvvoda, illasteami dahje riidduid.

### Rávvagat sihkkaret geavaheapmái:

- (Geahča maid rávvagiid movt garvit gomáid.)
- Juga njozet, vállje áinnas veahhta juhkosa.
  - Jurddaš ovdagihtii olu don áigut juhkat.
  - Čuovo mielde galle ovttaga don jugat.
  - Ale seagut alkohola eará gárrenmirkkuguin.
  - Leage dakkár olbmuiguin fárolaga geaidda luohat – ja váldet vára guhtet guimmiineattet.
  - Mital gosa manat, ale ge goassege guode juhkosa geahču haga.
  - Ale juga «joksan dihte» earáid – dovdda iežat rájiid.
  - Jus don dahje earát gárihuvvet badjelmeare, váldet bottu dahje ohcet veahki.
  - Deháleamos lea váldit vára alddis ja earáin. Dat mearkkaša váldit ovddasvástádusa jus muhtun dárbaša veahki, sihkkarastit ahte buohkat besset sihkkarit ruoktot, ja čájehit beroštumi.

### Alkohola čuohtá árvvoštallannávccaide

Go leat juhkan alkohola, de šaddá váddáseappot dulkot earáid rumašgiela ja ipmirdit gokko sin ráđji manná. Dat sáhtta dagahit ahte olmmoš álkibut boastut dulko dilálašvuodaid, duolbmu earáid rájiid badjel dahje geavá riidduide. Seammás lea váddásat čielgasit mitalit iežas rájiid. Váru fal das go jugat, vai álkibut garvvát dakkár dilálašvuodaid maid it livčče geavvan čielggošoivve.



## ALKOHOLA ÁHPEHISVUOĐAS JA GO NJAMAHA

### Áhpehisvuohka

Áhpehisvuodas ii berre juhkat veahášge alkohola. Vel hui veaháš ge sáhtta čuohtat ogi ovdáneapmái, ii ge gávdno sihkkaris unnimus ráđji. Alkohola manná jođánit ohká, ja vuoigŋamaččat leat erenoamáš hearkkit dan dihte go dat šaddet olles áhpehisvuoda čada.

### Vejolaš váikkuhusat:

- Stuorát riska cuovkanit dahje beare árrat riegádahttit.
- Vuoigŋamaččat ja eará orgánat vaháguvvet.
- Ovdánan- ja oahppanváltisvuodát (FASD).

Mađi eambo ja mađi dávjit juhká, dađi stuorát lea riska.

### Njamaheapmi

Alkohola manná čizžemielkái, ja dat dássi mii lea miellkís lea sullii seamma go varas. Mánnái liikká šaddá unnit, dan dihte go juhká miellkái ja dat seahkána varrii.

Dearvvašvuodadirektoráhta ávžžuha ahte ii juga alkohola vuosttaš guhtta vahku riegádahttima maŋnel ja ahte ráddje man olu juhká daid mánuid dan maŋnel. Dat maid ávžžuhit vuordit sullii golbma diimmu ovdal go njamaha juohke alkoholaovttadaga nammii maid juhká. Jus leat juhkan alkohola, sáda eará rávisolbmo váldit vára mánas.

## Maid dagat jus muhtun buohccá alkohola dihte?

### Riŋge 113:i dakkavide jus:

- Olmmoš ii leat gozuid nalde, ii ge sáhte boktit.
- Vuoigŋá njozet, eahpedássedit dahje oalát bisána.
- Olmmoš lea gožžan buvssaide.
- Jus várohat ahte lea geavahan eará gárrenmirkkuid.
- Jus lea oaivvi bávččagahttán.
- Iskka vuoigŋama ja váibmoravkima
  - Vuoigŋá go? Biija su stabiillat gilgga nala.
  - Ii vuoigŋa? Bivdigoade heakka ja sáda bagadallama 113:s.

- Ale atte juhkosa olbmui gii ii leat gozuid nalde – son sáhtta buvvot dainna.
- Ale guode olbmo – vaikko oadđá dahje «dušše orro gárremin».
- Mital dearvvašvuodabargiide maid lea juhkan ja man olu – sis lea jávohisvuodageatnegasvuohka. Lea álo buoret riŋget 113 oktii beare olu go oktii beare unnán!

Lea álo buoret riŋget 113:i oktii beare olu go oktii beare unnán!

# LIIGEVÁIKKUHUSAT, RISKKA, BADJELMEAREDOSA JA DARVÁNEAPMI

Alkohola sáhtttá dagahit iešgudetlágan reakšuvn- naid – sihke fysalaš, psyhkalaš ja sosiálalaš. Riska lea gitta das man olu jugat, man dávjá jugat ja muđui dilálašvuodas. Muhtumat ožžot jođánit váttisvuodaid, earát ges eamboo áiggi mielde.

#### Riska das ahte juhkat alkohola

Maŋemus jagiid lea sihke alkoholageavaheapmi ja dan váikkuhusat lassánan nuoraid gaskka. Go eambbosat juhket dassázii go gárihuvvet, de dáhpáhuvvet maid eamboo lihkohisvuodát, vahágahttimat ja dáhpáhusat maid olmmoš gáhtá manjit áiggi.

#### Olu nuorat (15-16 jagi) vásihit negatiiva dilálašvuodaid alkohola oktavuodas:

- Lihkohisvuodát ja vahágahttimat:** 20 % leat vásihan dan vássán jagis, ja nu olu go 24 % bártniin.
- Doarrumat ja veahkaválddálašvuohta:** 14 % leat vásihan dan vássán jagis, ja olles 21 % bártniin.
- Muittohisvuoda:** 17 % nuoraid mitalit sii leat vásihan dan ahte eai muite buot osiid eahkedis.
- Seksuála illasteamit:** 17 % nieiddain ja 10 % bártniid leat vásihan dan alkohola oktavuodas.
- Buohccivissui sisačálihuvvot dan dihte go lei nu gárreimiin:** 4 % leat vásihan dan vássán jagis.

Nuorra rávisolbmuid gaskka (16–30 jagi) lea eamboo go **juohke goalmmás** dakkár alkoholageavaheapmi mii addá eamboo riskka bártidit dearvvašvuodain, oktavuodaiguin ja boahtteáiggiin.

#### Nissonolbmot girdet unnit alkohola go dievdoolbmot

Nieiddat gárihuvvet dábálaččat eamboo go bártnit alkoholain. Dat lea dan dihte go dábálaččat leat nieiddat geahppaseappot go bártnit ja sis lea unnit čáhci rupmašis, ja dan dihte šaddá alkohola eamboo konsentrerejuvvon varas. Dan dihte ožžot nieiddat dávjimusat alit promilla go bártnit geat juhket seamma made alkohola.

#### Gomát ja psyhkalaš dearvvašvuohta

Go alkohola jávká rupmašis, de sáhtttá olmmoš oažžut juogalágan «mini-abstineanssaid». Rumaš reagere dainnalágiin ahte šaddá ráfeheapmin ja stadiheapmin, ja sáhtttá šaddat oaivi bávččas ja álgit doarggistit.

#### Dábálaš gomát-symptomat:

- Oaivebávččas, váibmu moiddoda ja bivastuvvá.
- Váibbasvuohta ja konsentrašuvdnaváttisvuodát.
- Staduhisvuohta, váivi ja ballu.
- Oadđinváttisvuodát ja goikan.

Ballu – unohisvuohta ja moiatá iežas nuppi beaivvi – sáhtttá dovdo erenoamáš garasin sis geain leat psyhkalaš váttisvuodát. Oadđinváttisvuodát vearáskahttet dávjá dan unohisvuoda, ja muhtumiidda sáhtttá dávjá šaddat bahás dáhpin: Olmmoš juhká vai ii dovdda daid dovdduid, muhto de šaddá vearrát maŋjel.

#### Garvin dihte gomaid:

- Juga unnit ja njozet.
- Garve alla promilla - erenoamážit áiggi badjel.
- Borát ovdal ja dalle go jugat.
- Juga čázi, dahje eará alkoholakeahtes juhkosa, juohke alkoholaovttadaga gaskka.
- Oađe doarvái.
- Ale nohka promillain mii lea badjáneame.

#### Alkoholamirkkohus (badjelmearedosa)

- Jus juhká olu alkohola oanehis áiggis, de sáhtttá duodalaččat mirkkohuvvat, mii sáhtttá dagahit:
- Meanahuvvama.
  - Ahte heaitá vuoignamis.
  - Vuollegis rumaštemperatuvrra ja váibmoritmma.
  - Ahte massá kontrolla rumašlaš doaimmaid badjel – mii sáhtttá dagahit earret eará ahte olmmoš gožžá buvssaide.
  - Geasáhagat.

Buot vearrámus: Koma dahje jápmin - erenoamážit eará váidudeaddji ávdnasiiguin (ovdamearkka dihte oadđindálkasiiguin, benzodiazepinaiguin, opiodaiguin dahje GHB:in).

#### Man olu lea beare olu?

li gávdno vuolit rádjji dasa alkohola čuohcá dearvvašvuhtii. Vel hui veahás ge sáhtttá stuoridit riskka ahte čuohcá dearvvašvuhtii (geahča guhkesáiggi geavaheami vuolde). Riska lassána sihke dainna man olu jugat, ja man dávjá.

#### Ale juga eamboo go dán:

li gávdno sihkkaris rádjji, muhto jus doalahat iežat dáid dásiid vuolde, de lea unnit riska ahte dat čuohcá dearvvašvuhtii.

- Unnit go 8–9 ovttadaga vahkkus.
- li eanet go 3–4 ovttadaga ovtta eahkedis.

Jus juhká eanet go 4–5 ovttadaga oanehis áiggis (ovdamearkka dihte vihtta vuollaga ovtta eahkedis), de dat gohčoduvvo «binge drinking». De lea stuorát riska lihkohisvuodaide, vahágahttimii-dda, muittu massit ja eará fáhkaváttisvuodaide. Lea maid eamboo jáhkehahtti ahte oaččut gomaid nuppe beaivvi.

#### Guhkesáiggi geavaheapmi ja dearvvašvuodavahágat

Stuora alkoholageavaheapmi áiggi badjel stuorida riskka mánggalágan dearvvašvuodabárttiide. Vuoivasii sáhtttá čuochat, ja sáhtát oažžut vuoivvasvigi. Riska oažžut iešgudetlágan borasdávddaid maid lassána, ja sáhtát oažžut alla varradeattu dahje eará váibmovarrasuotnadávddaid. Alkohola sáhtttá maid čuochat nearvafirbmii ja sáhtttá dagahit doarggistemiid ja heajos balánsa. Dasa lassin sáhtttá maid guhkesáiggi geavaheapmi dagahit psyhkalaš váttisvuodaid nu go deprešuvnna, balu ja oadđinváttisvuodaid, seammás go čuohcá oktavuodaide, skuvllii ja bargui.

Olmmoš darvána alkoholii dávjimusat veahážiid mielde, ii ge leat álo buorre fuomášit mii lea dáhpáhuvvame álggos. Ii leat sáhka dušše das man olu juhká, muhto maiddái das goas, manne ja movt alkohola geavahuvvo.

Áiggi mielde sáhtttá toleránsa lassánit – ahte dárbbašat eamboo vai gárihuvat, vaikko dat čuohcá ge rupmašii seamma olu. Oallugat vásihit maid ahte alkohola álgá váldit stuorát saji beaivválaš eallimis, ja ahte šaddagoahtá váttisin váldit bottuid. Dat ahte árrat juo dovdat daid signálaid maid rumašii mitala, sáhtttá dahkat álkibun dahkat buriid válljejuimiid. Jus leat eahpesihkar das ahte lea go geavaheapmi šaddan váttisvuohtan, de gávdnojit sajit go sáhtát oažžut veahki almaa gáibádusaid ja geatnegasvuodaid haga.

#### Mearkkat dasa ahte geavaheapmi lea šaddame váttisvuohtan:

- Jugat dávjjit, dahje eanet, go plánejuvvon.
- Dárbbašat alkohola vuoijnastit, suohtastallat dahje leat sosiála.
- Balat mannamis dakkár diliide gos it sáhte juhkat.
- Leat váttisvuodát heaitit go vuos leat álgán.
- Vásihat riidduid ruovttus, olbmáiguin dahje skuvllas alkohola dihte. Vuorjašuvat, doarggistat, bivastuvat dahje leat oadđinváttisvuodát dalle go it juga.

## ALKOHOLA ČÁJEHIT VARAS

Man guhká alkohola oidno varas vuolgá das man olu leat juhkan, boaldimis ja das movt dat mihtiduvvo. Dábálaččat mihtiduvvo ieš dat alkohola promillan varas. Dat sáhtttá mitalit juoidá dan birra ahte man gárreimiin don leat, ja adno earret eará johtolatáššiin. Alkohola sáhtttá maid čájuhuvvot eará nu gohčoduvvon EtG/EtS mearkkaiguin, mat dábálaččat adnojuvvojit go galgá gávnnahit lea go oba juhkan ge, dahje PETH:in, mii adno čájehit stuora alkoholageavaheami.

Alkohola boldojuvvo vuoivasis. Dan ii sáhte oažžut jođáneappot mannat čáziin, biepmuin ii ge oadđimiin.

## ALKOHOLA JA EARÁ GÁRRENMIRKKUT

Sáhtttá leat várálaš seaguhit alkohola eará gárrenmirkkuiguin dahje dálkasiiguin, vel hui veahás maid. Dákkár kombinašuvdnageavaheapmi lokte riskka vásihit lihkohisvuodaid, dieđuhisvuoda, vuoignanváttisvuodaid ja badjelmearidosa.

Go leat gárihuvvan alkoholain, de šattat dávjá unnit kritihkalaš ja eamboo impulsiva. De sáhtttá álkibut geahččalit dakkár gárrenmirkkuid maid muđui ii livčče dahkan, dahje geavahit daid eamboo várálaš vugiin.

**Cannabis (hášša, marihuana):** Seaguhit alkohola ja cannabisa gohčoduvvo dávjá «cross-fading». Dat dahká ahte gárihuvvá eamboo, muhto várra oažžut váibmomoiddodeami, unohisvuoda, balu ja massit kontrolla stuorru.

**Benzodiazepiner (ovdamearkka dihte Sobril, Xanor, Rivotril, Valium):** Dát dahket ahte olmmoš váibá vel eamboo go dušše alkoholain. Dat sáhtttá dagahit garra váibbasvuoda, blackoutsaid (ahte vajálduhtttá) ja ahte massá kontrolla. Go váldá stuora dosaid de lassána riska duodalaš mirkkohuhttimii vuoignanváttisvuo- daiguin dahje dieđuhisvuodain.

**GHB/GBL:** Kombinašuvdna alkoholain addá sakka stuorát riskka dieđuhisvuhtii, ahte bisána vuoignat ja heaggavárálaš komplikašuvnnaide – maiddái unna dosažiiguin.

**Váikkuheaddji ávdnasat (amfetamiidna, MDMA, kokaiidna):** Sáhttet dahkat ahte ii dovdda iežat gárreimiin, mii dahká álkibun juhkat eamboo go maid lei áigon.

**Kokaiidna:** Go oktanis váldá kokaiinna ja alkohola, de šaddá ávnnas man namma lea kokaetylen. Dat ávnnas dahká ahte olmmoš gárihuvvá eamboo ja guhkit go dušše kokaiinnain, seammás go čuohcá sihke váibmui ja vuoivasii.

**Opioidat (morfiidna, heroiidna, oksykodon, tramadol):** Sihke alkohola ja opioidat váidudit vuoignanguovddáža. Dát kombinašuvdna addá alla riskka badjelmearedosai ja dasa ahte heaitá vuoignamis, maiddái dakkár dosaiguin mat sáhttet orrot «normálat» sierra go eai leat seaguhuvvon.

**Paracetamol:** Sáhtttá čuochat vuoivasii jus juhká alkohola seammás. Jus dávjá geavaha goappašagaid, de sáhtttá oažžut duodalaš vuoivvasvigi, erenoamážis jus leat vel eará dávddat olbmos.

**Eará dálkasat (oadđindálkkas, antipsykotika, varradeaddodálkkas):** Alkohola sáhtttá dahkat olu dálkasiid váikkuhusaid garraseabbo dahje láivvibun. Dat sáhtttá dagahit liigeváikkuhusaid nu go váibbasvuoda, oaivejorgása, vuollegis varradeattu dahje heajut ávkki dehálaš divššus.

## § ALKOHOLA JA LÁGAT

Alkohola lea lobálaš Norggas, muhto dasa gávdnojit njuolggadusat suddjen dihte du ja servodaga.

**Ahkemearit ja eará ráddjelumit**
Fertet leat 18 jagi ovdal beasat vuollaga viina oastit, ja 20 jagi oastit buolliviinni ja eará juhkosiid main lea badjel 22 %. Garraset alkohola go 4,7 % vuvdojuvvo dušše Vinmonopolas. Alkohola ii leat lohpi máinnustit.

#### Vuodjin ja promilla

Ii leat lohpi vuodjit go leat juhkan. Promillarádjji lea 0,2. Ránggáštus sáhtttá leat sáhkku, massit vuodjinkoartta dahje giddagas – dat vuolgá das man gárreimiin ledjet.

**Vuodjinkoarta ja dearvvašvuodagáibádusat**
Jus jugat olu dahje dávjá áiggi badjel, de sáhtttá geavvat nu ahte it deavdde vuodjinkoartta dearv- vašvuodagáibádusaid. Doavttir galgá árvoštallat ábuhat go vuodjit, muhto maiddái psykologat ja optihkkárat sáhttet diedihit vuorjašumiid. Oažžun dihte fas vuodjinlobi, de gáibiduvvo dávjá duodaštus dasa ahte ii leat juhkan 6–12 mánnui (jámma varraisksiiguin maiguin mihtida PETH).

## Dárbbašat go veahki gárrendiliin?

Jus vásihat váttisvuodaid mat leat čadnon alkoholii dahje eará gárrendilemirkkuide, de gánnáha hupmat soapmásiin. Sáhtát váldit oktavuoda iežat fástadoaktáriin dahje suohkana gárrendillebál- valusain oažžun dihte rávvagiid ja čuovvoleami.

Jus dus leat jearaldagat ja háliidat leat anonyma, de sáhtát váldit oktavuoda RUSinfoin telefonna bokte: 915 08588 dahje chat bokte: [www.rusinfo.no](http://www.rusinfo.no).